THANE *Fitness*®

ABDOER TWIST®

Importato da QVC Italia Via Guzzina 18
20861 Brugherio (MB)

Distribuito da:

Thane International, Inc.
La Quinta, CA 92253, U.S.A.
www.thane.com

Thane Direct Canada Inc.
Mississauga, ON L4W 5M6, Canada
www.thane.ca

Thane Direct UK Ltd.
WC2A 3LH
www.thanedirect.co.uk

Danoz Direct Pty Ltd
Unit D 23-27 Bourke Road
Alexandria, Sydney
NSW 2015, Australia
www.danozdirect.com.au

Copyright © 2010 Thane International, Inc.

PRODOTTO IN CINA

ABDOERTWIST MNL ITA QVC R1 120620

ABDOER TWIST®

THANE *Fitness*®

Una rivoluzione in ginnastica

GUIDA RAPIDA PER COMINCIARE

INDICE

Benvenuti 1

Importanti informazioni di sicurezza 2

Caratteristiche di AB DOER TWIST™ 3

Disegno esploso 4

Elenco dei componenti ..... 5 - 6

Parti in dotazione al cliente 7

Facile procedura di montaggio in 6 fasi ..... 8 - 10

Rotazione attiva del sedile 11

Magazzinaggio 12

AB DOER TWIST™ Risultati più rapidi 13

Prima di cominciare 14

Movimenti fondamentali ..... 15 - 17

Programma flessibilità e riscaldamento ..... 18 - 19

Consigli per l'allenamento 20

Programma di allenamento con risultati accelerati in 4 settimane 21

Esempio di Programma di allenamento con risultati accelerati in 4 settimane 22

Scala LSP 22

Esercizi di estensione 23

Prepararsi al successo ..... 24 - 25

Mantenimento e motivazione personale 26

FAQ 27

THANE Fitness®

ANNOTAZIONI

ANNOTAZIONI

BENVENUTI

JOHN ABDO, Inventore

Congratulazioni per aver acquistato AB DOER TWIST™

Grazie per la fiducia nel mio sistema AB DOER TWIST™
Il design brevettato di questo prodotto ha attirato l'attenzione di milioni di persone in tutto il mondo e ora anche voi sarete tra coloro che utilizzano A-Twist!
State per sperimentare una dimensione del tutto nuova di tecniche per modellare il corpo e ridurre i depositi adiposi, unica, versatile, divertente e soprattutto efficace!
Ho detto che è anche rapida? Potete scommetterci!!!

Dedicandovi esclusivamente all'attività fisica con AB DOER TWIST™ puntate a ottenere Risultati Accelerati con AB DOER TWIST™: un allenamento mirato alla parte bassa dell'addome, compresi addominali, muscoli obliqui e la regione mediana e bassa del dorso. Di settimana in settimana noterete che la circonferenza del giro vita diventa più snella, più delineata e robusta e potrete dedicarvi alla nuova serie di addominali a gruppi di sei! E con le speciali Barre per le braccia , disponibili soltanto sull'apparecchiatura AB DOER TWIST™, otterrete risultati eccezionali anche su fianchi, glutei, cosce, inguine e anche dal torace in su!

E non è tutto. Oltre agli importanti benefici di una muscolatura tonificata e priva di adipe, mentre eseguite il vostro allenamento per Risultati Accelerati, vi sentirete massaggiare da AB DOER TWIST™, che è in grado di eseguire un ottimo massaggio del dorso con il suo esclusivo Rullo per Massaggi : una prestazione che nessun altro prodotto ab è in grado di proporre.

PERTANTO CONGRATULAZIONI per essere entrati a far parte del "Worldwide DOER Team". Avete fatto la scelta giusta e presto potrete constatarne gli incredibili benefici. Ricordate: i vostri risultati non soltanto sono possibili, ma sono inevitabili !

E ora possiamo cominciare!

Cordialmente

John Abdo
Inventore & Ideatore
Appaecchiatura AB DOER TWIST™

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Si prega di leggere integralmente questa guida e le relative istruzioni prima di utilizzare l'apparecchiatura AB DOER TWIST™. Conservare la guida in un posto sicuro e accertarsi che chiunque utilizzi l'apparecchiatura AB DOER TWIST™ legga la guida. Buon allenamento in sicurezza.

Si prega di consultare il medico prima di cominciare a utilizzare l'apparecchiatura. Il medico deve verificare la regolarità del battito cardiaco secondo l'età e la forma fisica.
Alcuni programmi di allenamento e tipi di attrezzature per gli esercizi possono non essere adatti a tutti. Ciò vale in particolare per le persone con più di 35 anni, le donne in gravidanza e individui con problemi di salute o di equilibrio. In caso di assunzione di farmaci che influenzano il battito cardiaco chiedere consiglio al proprio medico.

1. Questo prodotto è stato testato secondo i requisiti della norma EN 957-1, classe H – esclusivamente per uso domestico. LA CAPACITÀ MAX. DEL PESO SOSTENIBILE DA AB DOER TWIST™ è di 136 kg. Le persone di peso superiore NON dovrebbero utilizzare questa apparecchiatura.
2. Verificare con attenzione l'apparecchiatura prima di OGNI utilizzo. Non utilizzare alcun dispositivo se non funziona correttamente o se è danneggiato.
3. Utilizzare questa apparecchiatura ESCLUSIVAMENTE per lo scopo previsto e descritto nelle presenti istruzioni. Non modificare l'apparecchiatura e utilizzare soltanto gli accessori consigliati dal fabbricante.
4. Accertarsi che attorno all'apparecchiatura ci sia spazio sufficiente. È importante che animali domestici, mobili e altri oggetti siano tenuti a debita distanza dall'apparecchiatura durante l'uso. Calcolare non meno di 2 – 3 metri di spazio libero attorno all'apparecchiatura.
5. QUESTA APPARECCHIATURA NON È ADATTA PER I BAMBINI. Per evitare lesioni tenere questa od ogni altra apparecchiatura di allenamento fisico fuori dalla portata dei bambini.
6. Persone portatrici di handicap o disabili non dovrebbero utilizzare AB DOER TWIST™ se non in presenza di un assistente sanitario qualificato o di un medico.
7. Posizionare l'unità AB DOER TWIST™ su una superficie libera e piana. Collocare un tappeto anti-scivolo sotto l'apparecchiatura per proteggere il pavimento e tenere presente che, allo scopo di evitare danni, non deve essere spinta o trascinata su pavimentazioni delicate (laminato, parquet, moquette, etc.).
8. Indossare abbigliamento adatto durante l'allenamento. L'abbigliamento scelto deve essere comodo e leggero e consentire libertà di movimento. Per eseguire gli esercizi Indossare calzature comode, con un solido supporto e con suola antiscivolo, come per esempio scarpe da ginnastica o da atletica
9. Eseguire sempre una fase di riscaldamento prima della sessione di esercizi.
10. In caso di vertigini, nausea, dolore al petto o altro sintomo anomalo, INTERROMPERE immediatamente l'allenamento. RIVOLGERSI IMMEDIATAMENTE AL MEDICO.
11. Controllare perni e bulloni e serrarli se allentati.
12. Scegliere sempre il livello di intensità adeguato e che meglio si adatta alla propria resistenza fisica e al proprio grado di flessibilità. Imparare a conoscere i propri limiti e rispettarli. Il buon senso nell'attività fisica è indispensabile.
13. Cominciare lentamente e abituarsi al movimento specifico dell'AB DOER TWIST™ prima di iniziare la propria routine.
14. Per evitare gravi lesioni non mettere mai alcuna parte del corpo tra o in prossimità delle parti in movimento.
15. NON utilizzare altri accessori non consigliati dal fabbricante.
16. Si prega di prendere visione della presente guida dell'utente prima di utilizzare l'apparec chiatura AB DOER TWIST™ così da comprendere il corretto uso dell'unità.
17. Fare riferimento a tutte le istruzioni di montaggio qui contenute per accertarsi che l'apparecchiatura sia montata corretta mente e per non dimenticare tutte le istruzioni di manutenzione.
18. Non mettere le mani o le dita sotto l'apparecchiatura mentre è in uso. Non utilizzare in presenza di bambini.
19. Raccogliere e legare i capelli lunghi per evitare che restino impigliati nel rullo massaggiatore o in altre parti dell'apparecchiatura in movimento.
20. Non collocare l'apparecchiatura in posizione esposta alla radiazione solare diretta poiché il calore può alterare i materiali non di acciaio di cui è composta l'apparecchiatura.

CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI

FAQ

Domanda: Come posso perdere peso sull'addome (o sui fianchi, sui glutei, sulle cosce, al giro vita)
Risposta: Alcuni esperti sostengono che non esiste una perdita di peso localizzata. Ma non preoccupatevi, è possibile perdere peso dove si vuole se si hanno gli attrezzi adatti! Oltre agli incredibili benefici di muscoli addominali tonificati, l'apparecchiatura AB DOER TWIST™ è perfetta per scolpire i muscoli delle gambe, i glutei e le cosce e per aiutarvi a ottenere un look eccezionale.
Inoltre vale la pena di sottolineare che occorre pazienza: i migliori risultati richiedono costanza e impegno.

Domanda: Posso saltare i pasti?
Risposta rapida: No. Digiunare e ridurre le calorie è il modo sbagliato per cominciare a perdere peso. Riducendo drasticamente l'apporto calorico (al di sotto di 1200 calorie al giorno) il metabolismo frena di colpo e si mette a fare scorta di grassi.
Mantenete un livello tra 1200 e1500 calorie per ottimizzare il potenziale di successo.

Domanda: Posso utilizzare più spesso l'apparecchiatura AB DOER TWIST™?
Risposta: Certo! Per un allenamento da sballo sperimentate esercizi e combinazioni differenti, e varie posizioni del corpo con la musica preferita. Per ottenere risultati ancora migliori potete fare attività fisica più di una volta al giorno.

Domanda: Il grasso può trasformarsi in muscolo?
Risposta: Sebbene sembri proprio quello che accade, di fatto il nostro fisico non lavora in questo modo perché grasso e muscoli sono due cose completamente diverse. Quando si comincia un allenamento di resistenza probabilmente si migliora la consistenza muscolare e nello stesso tempo si bruciano i grassi, per cui, è vero, una cosa sostituisce l'altra nel fisico, ma, per così dire, l'una non diventa mai l'altra.

Domanda: Ho seguito il programma per qualche settimana ma non perdo peso - a che cosa serve?
Risposta: Come vi sentite negli abiti che indossate? Avete un aspetto più sodo alle gambe, ai fianchi, in vita, e lo percepite? In tal caso probabilmente state migliorando il tono muscolare e al tempo stesso state perdendo grasso. I muscoli sono più sodi e densi dell'adipe e benché non perdiate peso sulla bilancia state perdendo centimetri in tutto il corpo. Provate a pensare in questo modo: mezzo chilo di piombo (muscolo) sta nel palmo della mano mentre mezzo chilo di balle di cotone (grasso) riempie una vasca da bagno. Quale dei due occupa meno spazio? I muscoli. Quindi perdendo centimetri la vostra figura diventa più soda e snella, il che significa che state perdendo un sacco di grasso. Ma dal momento che lo state sostituendo con muscoli più compatti e più pesanti non perdete peso sulla bilancia sebbene la vostra figura stia diventando più snella. Per ora limitatevi a vedere come vi stanno i vostri abiti e quale è il vostro aspetto piuttosto che il peso sulla bilancia. Pesatevi solo una volta alla settimana per evitare di scoraggiarvi. Alla fine il peso sulla bilancia corrisponderà ai progressi fatti, promesso!

Domanda: Mi sento piuttosto indolenzito – è normale?
Risposta: Sì. È' perfettamente normale sentirsi doloranti e rigidi dopo l'allenamento, soprattutto per chi ha condotto a lungo vita sedentaria. Dedicate più tempo allo stretching durante la giornata e fate un bagno caldo rilassandovi, se vi sentite indolenziti.
Se vi sentite a pezzi sospendete per qualche giorno finché non vi sarete ripresi. Fate una passeggiata a passo lento e lasciate che la circolazione riprenda senza troppe sollecitazioni estendendo i muscoli doloranti con attenzione. Se il dolore è acuto e/o incessante andate dal medico e accertatevi che non si tratti di un problema più serio.

Domanda: Dove si inserisce l'alcool nel mio programma alimentare?
Risposta: L'alcool è una cosa a sé, che non rientra in alcuna specifica categoria di sostanze nutrienti. Ma tutto quello che serve sapere è che contiene un sacco di calorie con un modesto valore nutritivo per il fisico e può contribuire a mettere su peso, a rallentare il metabolismo e a provocare depositi di grassi nel fegato. Se quello che vi interessa è davvero perdere peso concedetevi qualche sorso di bevande alcoliche non più di una o due volte alla settimana.

MANTENIMENTO E MOTIVAZIONE PERSONALE

Mantenere lo slancio
Anche chi fa attività fisica con grande passione di tanto in tanto si annoia. Ecco qualche suggerimento per mantenere viva la motivazione a realizzare un nuovo stile di vita:

Cercatevi dei compagni. Uno dei modi più sicuri per rispettare un programma è quello di cercarsi un compagno di allenamento che vi responsabilizzi. Vediamo come fare: è più probabile che riusciate ad alzarvi presto per andare a fare un giro nel parco se sapete che chi si allena con voi vi aspetta fuori per farlo insieme. Rivolgetevi a un amico, un familiare, o alla persona amata perché si alleni con voi, e fategli vedere come ci si sente bene in forma e in buona salute!

Continuate a imparare. Abbonatevi a una rivista che si occupa di salute o di fitness per trovare nuove idee di attività fisica, ricette sane e suggerimenti per gli allenamenti, o per leggere e approfondire argomenti che vi interessano, come cucina sana, corse in bicicletta, o una bella vacanza con attività fisica.

Iscrivetevi a una palestra. Ci sono tantissimi centri di benessere e fitness nella vostra zona e molti hanno anche possibilità di frequenza gratuita per chi vuole provare. Cercatene qualcuna vicino a casa e verificate se risponde alle vostre esigenze di programma, carattere e stile di vita. Chiedete se il club propone promozioni o sconti per approfittarne al momento opportuno.

Frequentate un gruppo. Quasi tutte le comunità hanno club o gruppi a frequenza libera e gratuita che si incontrano per fare una passeggiata, un'escursione, un giro in bicicletta, per correre o per andare a ballare. Provate nei parchi in zona o nei centri ricreativi o consultate il quotidiano locale per conoscere le attività della zona. E se non ci sono gruppi già es istenti, provate a costituirne uno voi!

Guardate avanti con fiducia. Nulla ripaga di più che condividere con altri le vostre conoscenze e l'esperienza positiva dell'attività fisica. Parlate dell'importanza di una vita sana anche nella scuola dei vostri figli, o costituite un vostro gruppo di allenamento per aiutare altri a realizzare ciò che voi siete riusciti a fare e trasmettete quello che avete imparato con un approccio positivo.

Vi attende un futuro radioso!
Avete fatto un gran bel lavoro e dovreste esserne fieri! Ora avete tutti gli strumenti per attuare e mantenere uno stile di vita sano e in piena forma. Ci auguriamo che continuiate a migliorarlo dal punto di vista fisico e psichico e che con l'attività fisica possiate trovare il modo di mantenere la perfetta padronanza di voi stessi migliorando costantemente in futuro!

CARATTERISTICHE DI AB DOER TWIST™

Barre sagomate per le braccia

- Elimina lo stress alle mani, ai polsi, ai gomiti, alle spalle, al collo e nella parte alta del dorso
- Ruota verso l'alto e verso il basso per tonificare beneficamente spalle, bicipiti, tricipiti, parte alta del dorso e torace
- Aumenta le alternative di attività fisica

Facile da montare

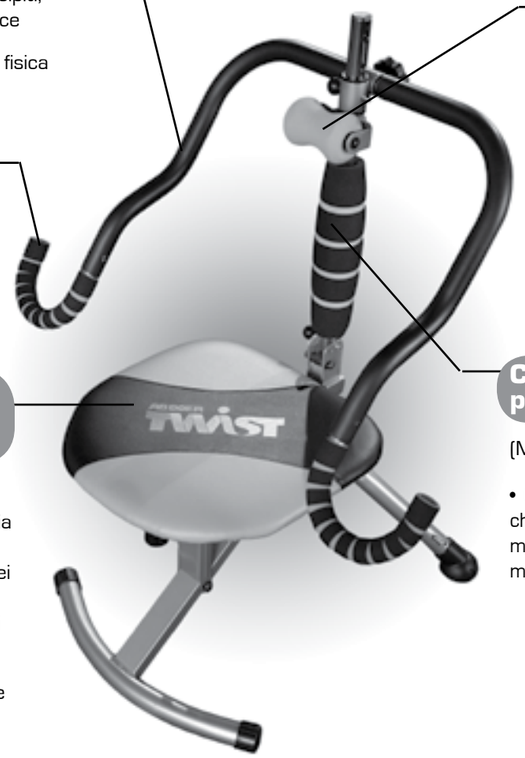
- In pochi minuti dall'apertura dell'imballo potrete godervi la vostra nuova apparecchiatura AB DOER TWIST™

Rullo massaggiatore

- Un massaggio mentre si tonificano gli addominali e si bruciano i grassi, tutto in una volta!

Maniglie sagomate

- Una presa facile per agire comodamente e in modo efficace sul busto e sulle braccia



Colonna di supporto principale

(Molla del montante centrale)

- Garantisce una maggiore resistenza che mette alla prova i muscoli per migliorarne la forma e per bruciare meglio i grassi.

Sedile girevole con quadrante di resistenza multipla

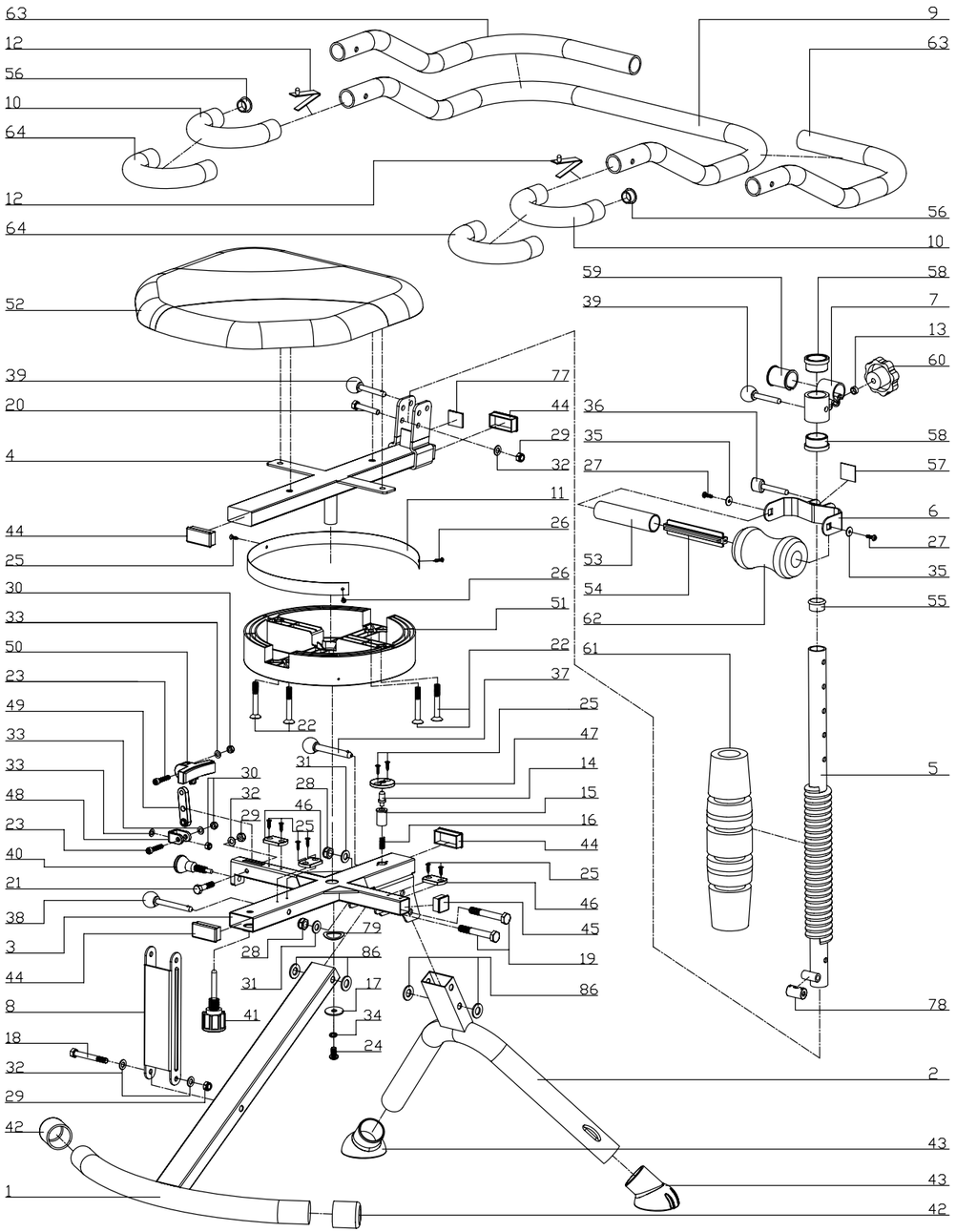
- Incrementa i benefici dell'azione tonificante dei muscoli mentre brucia i grassi, a vantaggio di tutta la regione addominale in particolare dei lati delle gambe, dei tendini del ginocchio, dei fianchi, dei glutei e dei muscoli obliqui

(per ulteriori informazioni consultare il capitolo Sedile Girevole)

Esercizi contenuti nel DVD

- John Abdo, inventore e pluripremiato esperto di fitness, ti guiderà nell'esecuzione di numerose routine impegnative e molto efficaci. Unisci ai milioni di persone in tutto il mondo che hanno perso i loro chili di troppo grazie alla rivoluzionaria invenzione di John!

DISEGNO ESPLOSO



PREPARARSI AL SUCCESSO

- Se il dessert è inevitabile (e qualche volta lo è!) sceglierne uno per tutti da dividere. Possibilmente preferire un dessert a basso contenuto calorico come un sorbetto o della frutta.
- Se il piatto ordinato non viene servito come richiesto - mandarlo indietro e chiedere cortesemente che sia preparato come richiesto.

Siete voi che pagate, sia in salute che con la vostra carta di credito!

Dolci e Dessert

Ricordate l'argomento zuccheri e grassi trans-saturi e saturi? Purtroppo la maggior parte dei dessert anche i più insignificanti, contiene tutte queste cose dannose. Ecco qualche suggerimento:

- Preferire dolci fatti in casa. Biscotti, torte e altri dolci pre-confezionati e lavorati contengono tonnellate di grassi e conservanti dannosi.
- Smettere di mangiare se non è qualche cosa di sublime. Perché sprecare calorie per un piacere a metà?
- Mangiare lentamente, assaporando il gusto e godendosi al massimo ogni morso.
- Smettere di sentirsi in colpa. Godersi un dolce con gioia e gustare il piacere che ne deriva.
- Smettere quando è il momento. Un biscotto e un po' di torta è tutto quello che serve per soddisfare un desiderio improvviso e spasmodico.
- Se non si riesce a smettere, dopo qualche morso mettersi in bocca una gomma da masticare al gusto di menta piperita forte. Elimina all'istante quasi tutti gli impulsi a fare uno spuntino o a permettersi altri dolci.
- Ricordarsi che un'occasione speciale è un'occasione speciale - non l'alimentazione di base. Un piacere in più da godersi occasionalmente, non tutti i giorni.

MANTENIMENTO E MOTIVAZIONE PERSONALE

Se state leggendo questo capitolo - complimenti! Avete completato il Programma AB DOER TWIST™ di allenamento con risultati accelerati in 4 settimane! Come vi sentite? Ci auguriamo che i risultati vi spingano a continuare sentendovi motivati a smaltire altri grassi e a rimettervi in piena forma.

Bisogna insistere!

Forse penserete – e adesso? La risposta più immediata è – insistete! Considerate nuovamente i progressi fatti e ponetevi nuovi traguardi. Quale obiettivo vi eravate posti all'inizio del programma? L'avete realizzato? Se sì, congratulazioni! In caso contrario era un obiettivo realistico? Se non lo era riformulatelo e ponetevi un altro obiettivo da raggiungere. Vedere a pagina (32) i suggerimenti per porsi obiettivi realistici e raggiungibili.

Un premio

Ogni obiettivo raggiunto merita un premio! Ma occorre accertarsi che non si tratti di un riconoscimento legato al cibo. Meglio una ricompensa che ispiri e incoraggi a condurre uno stile di vita nuovo e sano. Per gli obiettivi a breve termine può bastare la possibilità di scaricare nuovi brani musicali oppure mezz'ora di bagno schiuma. Per un obiettivo a lungo termine realizzato si può anche fare follie! Un giorno in una beauty farm, un paio di scarpe nuove o un nuovo bikini per mettere in mostra il bel fisico che avete conquistato!

Come gestire o superare le battute d'arresto

Affrontandole – questa è la vita. Se i bambini si ammalano, o è necessario lavorare fino a tardi o l'auto vi pianta in asso, sono tutte cose che capitano e che impediscono di seguire il proprio programma di allenamento. Non pensate di essere la sola persona che si trova a dover fare i conti con una battuta d'arresto o con degli ostacoli, anche gli olimpionici hanno la loro buona dose di ostacoli da saltare. Il trucco consiste nel rimettersi in pista appena possibile senza rinunciare o scoraggiarsi. Ricordate di fare dell'attività fisica una priorità e di programmare ogni giorno il tempo da dedicare all'allenamento. Ricordate le intenzioni iniziali e rimettetevi in corsa immediatamente così da minimizzare le battute d'arresto.

Lo stesso dicasi per il cibo: tutti una volta o l'altra escono dai binari del proprio regime alimentare. È facilissimo, soprattutto in prossimità delle feste o di importanti momenti di vita in comune come compleanni o anniversari. In questi casi il segreto è prevedere in anticipo qualche sbandamento sul piano della dieta. Fare un po' di attività fisica extra la settimana prima di una festività, oppure fare un pasto completo prima di andare a una festa, così da non arrivare affamati. E ricordate: anche se doveste esagerare, non è poi la fine del mondo. Un pasto esagerato non rovinerà tutta la fatica che avete fatto. Il vostro destino è sotto controllo! Tornate al programma abituale il giorno successivo e continuate sulla buona strada.

PREPARARSI AL SUCCESSO

Porsi un obiettivo!

Uno dei modi migliori per rispettare un programma è quello di porsi un obiettivo realistico. Significa qualche cosa a cui tendere, uno scopo raggiungibile del proprio duro lavoro.

Che cosa è un obiettivo realistico? Gli obiettivi realistici sono aspirazioni realizzabili che si possono concretizzare in un determinato periodo di tempo. Per esempio: "Voglio perdere più di 20 chili in un mese per la riunione della scuola superiore" non è un obiettivo realistico. Molto probabilmente arrivereste ben lontani dal traguardo con un senso di frustrazione piuttosto che di successo ottenuto perché l'obiettivo era impossibile. Vediamo invece questo: "Voglio perdere da 1/2 chilo a 1 chilo in una settimana grazie a un'alimentazione sana e a un'attività fisica costante, e in due mesi mi sentirò e sarò in ottima forma per la riunione della scuola superiore." Sembra molto meglio e anche assai più positivo. Questo è un obiettivo realizzabile. Progettate un obiettivo a lungo termine e scrivetelo su un grande foglio di carta. Fissatelo al frigorifero, sullo specchio del bagno, nell'ingresso - dovunque possiate vederlo più volte al giorno per ricordarvi delle vostre intenzioni. E ora ponetevi tanti piccoli traguardi a breve che vi aiuteranno a conseguire il risultato finale. Potrebbero essere obiettivi settimanali o giornalieri, dipende dalla persona. Per esempio l'obiettivo di una settimana potrebbe essere imparare a eseguire nel modo giusto le variazioni degli esercizi in posizione accovacciata sull'apparecchiatura AB DOER TWIST™. Gli obiettivi giornalieri potrebbero variare: es., lunedì i Mogul, martedì gli esercizi di oscillazione del corpo tipo Boogie, etc. Vedete che funziona? E può valere anche per l'alimentazione: l'obiettivo settimanale potrebbe essere quello di mangiare più spesso. L'obiettivo giornaliero potrebbe essere mettere un timer al computer o far suonare il telefono quando è ora di mangiare.

Tenere un diario

Un bel modo per tenere sotto controllo i progressi fatti e rispettare il programma è quello di tenere un diario. Ogni volta che annotate qualcosa specificate quanto segue:

- Quale allenamento avete fatto? Con l'apparecchiatura AB DOER TWIST™? Cardiovascolare? Dalla vita in su?
- Quanto è durato l'allenamento?
- Come vi sentivate prima e dopo l'allenamento? Stanchi? Con più energia?
- Che cosa avete mangiato oggi?
- Come vi sentivate prima di mangiare e dopo mangiato? Affamati? Soddisfatti? Anche troppo sazi?
- Come vi sentite riguardo a ciò che avete mangiato oggi? In colpa? Benissimo?
- Avete mangiato all'ora giusta o avete saltato i pasti?
- Se siete andati fuori dai binari che cosa è successo e come potreste rimediare in futuro?
- Di che umore eravate oggi? Contenti, nervosi, o depressi?

Tutte queste domande possono aiutare a individuare le proprie reazioni sia fisiche che mentali al programma, e riesaminandole si può notare un certo schema. Per esempio c'è chi ha bisogno di patatine o di cioccolato in una fase di emotività, anche se non ha fame, oppure si sente stanco prima dell'attività fisica ma dopo si sente caricato. Identificare questi schemi può aiutare a superare gli ostacoli e a ritrovare la strada verso una perfetta forma fisica.

I pericoli dei pranzi e delle cene

Mangiare fuori è un problema per molte persone perché ritengono di non poter controllare la loro alimentazione. Ecco alcuni modi per tenere sotto controllo il pasto al ristorante, pur godendosi una serata fuori casa:

- Scegliere un ristorante dove si sa che servono cibi sani.
- Chiedere al cameriere di non portare in tavola né pane né burro.
- Chiedere di servire a parte salse, condimenti per i piatti e per l'insalata.
- Ordinare un antipasto come piatto principale.
- Chiedere di cucinare il piatto ordinato senza olio né burro.
- Chiedere che il piatto principale sia alla griglia anziché saltato in padella o fritto.
- Appena viene servito il piatto principale metterne la metà in un contenitore da asporto. Mangiare il resto e conservare l'altra metà per il pranzo del giorno dopo.
- Ordinare un'insalata o verdura al vapore cucinata al momento invece di un contorno a base di farinacei.
- Chi beve del vino o un cocktail eviti i farinacei durante il pasto per compensare l'apporto calorico.
- Per ogni bevanda alcolica ingerita bere un grosso bicchiere d'acqua.

ELENCO DEI COMPONENTI

Particolare Nº	Descrizione	Caratteristiche	Quantità
1	Gruppo tubolare basamento anteriore	524*500*82	1
2	Gruppo tubolare basamento posteriore	488*354*38.1	1
3	Gruppo telaio principale di base	476*250*162	1
4	Gruppo telaio principale superiore	439*355*103	1
5	Colonna supporto principale (molla montante centrale	620*46.2*46.2	1
6	Gruppo mensola porta rullo	124*86*30	1
7	Gruppo blocco mensola	95*57*40	1
8	Staffa a U	δ3.0	1
9	Bracciolo	φ25.4*1.5	1
10	Barra della maniglia	φ25.4*1.5	2
11	Barra in alluminio	680*21*δ0.6	1
12	Piastrina elastica	φ8	2
13	Boccola di bloccaggio	φ12*5	1
14	Sfera del mozzo (vite di fermo)	φ12*φ9*24	1
15	Boccola per sfera del mozzo	φ18*φ9.5*25.5	1
16	Molla compressa	φ7.5*φ0.5*20	1
17	Rondella grande	φ30*φ8.5*2	1
18	Vite a testa esagonale	M8*70	1
19	Vite a testa esagonale	M10*70	2
20	Vite a testa esagonale	M8*48	1
21	Vite a testa esagonale	M8*35	1
22	Vite	M8*60	4
23	Vite	M6*30	2
24	Vite	M8*15	1
25	Vite	ST3.5*15	9
26	Vite	ST3.5*15	2
27	Vite	ST4.2*16	2
28	Controdado	M10	2
29	Controdado	M8	3
30	Controdado	M6	3
31	Rondella piatta	φ10	2
32	Rondella piatta	φ8	4
33	Rondella piatta	φ6	3
34	Rondella elastica	φ8	1
35	Grossa rondella piatta	φ4.2*1.2	2
36	Perno	φ8*45	1
37	Perno con pomello (Nº 3)	φ10*65	1
38	Perno con pomello (Nº 2)	φ8*65	1
39	Perno con pomello (Nº 1)	φ8*45	1
40	Pomello resistenza sedile	M8	1

ELENCO DEI COMPONENTI

Particolare Nº	Descrizione	Caratteristiche	Quantità
41	Perno a molla	φ9	1
42	Cappuccio	for tube φ38.1	2
43	Cappuccio per tubo base posteriore	for tube φ38.1	2
44	Cappuccio per tubo rettangolare	for tube 50*25*1.5	4
45	Cappuccio per tubo quadrato	for tube 25*25*1.5	1
46	Cuscino 1	40*25*5	3
47	Cuscino 2	φ40*φ9*5	1
48	Regolazione Staffa a U	31*19*16	1
49	Regolazione blocco scorrevole	69.5*14*19	1
50	Gruppo attrito	80*42.4*32	1
51	Gruppo torsione	φ280*55	1
52	Gruppo seduta	425*425*33	1
53	Tubo torsione	φ29*115	1
54	Tubo di supporto	125*24*24	1
55	Cappuccio	for tube φ28.6*2	1
56	Cappuccio	for tube φ25.4*1.5	2
57	Gomma	30*27*1.3	1
58	Manicotto	φ40*2.5	2
59	Manicotto	for tube φ25.4*1.5	1
60	Manopola	M8	1
61	Maniglione in schiuma per molla	φ74*φ37*300	1
62	Maniglioni in schiuma	φ72*φ27*112	1
63	Maniglioni in schiuma	φ34*φ23*680	2
64	Maniglioni in schiuma per barra della maniglia	φ31*φ23*305	2
77	Gomma	28*24*3	1
78	Copertura in plastica	φ18*φ8*29	1
79	Rondella	φ21	1
86	Rondella in plastica	φ10	4
87	Perno con foro della molla della barra centrale [Nº 1]	φ8*45	1
88	Fermaglio di fissaggio del perno della molla della barra centrale	φ1.6	1

ESERCIZI DI ESTENSIONE

Dopo ogni allenamento eseguire questi esercizi di estensione per migliorare la flessibilità e la forma.
Per i migliori risultati mantenere la posizione ogni volta per 30-60 secondi.

Polpacci:
In piedi, in posizione di allungo con il ginocchio posteriore teso e il ginocchio anteriore leggermente flesso. Premere il calcagno posteriore verso il pavimento e mantenere la posizione.
Ripetere dall'altro lato.

Quadricipiti:
In posizione eretta con i piedi allargati paralleli ai fianchi, piegare il ginocchio destro per portare il calcagno verso i glutei. Afferrare il piede con la mano destra e mantenere la posizione. Il ginocchio deve essere rivolto in posizione diritta verso il pavimento, mentre le anche spingono leggermente in avanti. Ripetere dall'altro lato

Dorso/tendini delle ginocchia:
In posizione eretta con le gambe aperte e i piedi distanti fino al doppio della larghezza delle spalle, punte rivolte in avanti, chinarsi lentamente verso il pavimento (come per arrotolarsi). Lasciar andare liberamente il tronco concentrandosi per rilassare testa, spalle, dorso e braccia.

Spalle:
Portare il braccio sinistro (teso) trasversale al corpo all'altezza del torace e afferrare l'avambraccio sinistro con la mano destra, mantenere la posizione.
Ripetere dall'altro lato.

Tricipiti:
Alzare il braccio sinistro teso portandolo vicino alla testa e piegare il gomito fino a portare le dita della mano sinistra al centro del dorso.
Afferrare il gomito sinistro con la mano destra e tirare leggermente verso il lato destro. Ripetere dell'altro lato.

Torace/bicipiti:
Stendere entrambe le braccia dietro e intrecciare le dita. Spingere leggermente verso l'alto. Restare in posizione e respirare.

Tendini delle ginocchia:
Seduti sul pavimento con la gamba destra diritta tesa e il piede flesso. Flettere il ginocchio sinistro e portare la suola della scarpa all'interno della coscia destra. Allungarsi in avanti oltre/sopra la gamba destra. Ripetere dall'altro lato.

Interno coscia /fianchi:
Posizione seduta con le suole delle scarpe congiunte, ginocchia aperte verso l'esterno. Tenere i piedi con entrambe le mani e flettersi in avanti sopra/oltre le scarpe.

Glutei:
Distesi sul pavimento con le ginocchia piegate. Incrociare la caviglia destra all'altezza del ginocchio destro e tenere.
Chi ha maggiore flessibilità sollevi entrambe le gambe da terra tirandole verso il busto con le mani.

Torsione della colonna vertebrale:
Distesi sul pavimento. Piegare un ginocchio portandolo al petto. Tirare il ginocchio verso terra dall'altro lato, stendendo il braccio opposto e portando la testa nell'altra direzione. Mantenere la posizione e respirare. Ripetere dall'altro lato.

Vedere anche le illustrazioni del capitolo PROGRAMMA DI FLESSIBILITÀ E RISCALDAMENTO.

ESEMPIO DI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON RISULTATI ACCELERATI IN 4 SETTIMANE

1° - 2° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
AB DOER TWIST™ + (allenamento facoltativo parte alta del corpo*) + passeggiata di 30 minuti	AB DOER TWIST™	AB DOER TWIST™ + passeggiata di 45 minuti	Riposo	AB DOER TWIST™ + (allenamento facoltativo parte alta del corpo*) + passeggiata di 30 minuti	Passeggiata di 45 minuti	AB DOER TWIST™

3° - 4° settimana

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
AB DOER TWIST™ + (allenamento facoltativo parte alta del corpo*) + passeggiata di 45 minuti	AB DOER TWIST™ + passeggiata di 30 minuti	Passeggiata di 60 minuti	AB DOER TWIST™ + (allenamento facoltativo parte alta del corpo*)	AB DOER TWIST™	Passeggiata di 45 minuti	Riposo

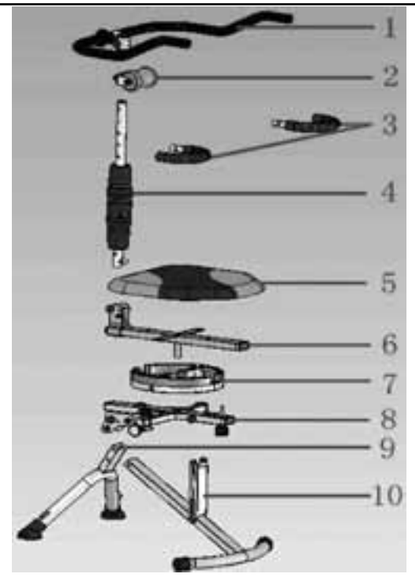
SCALA LSP

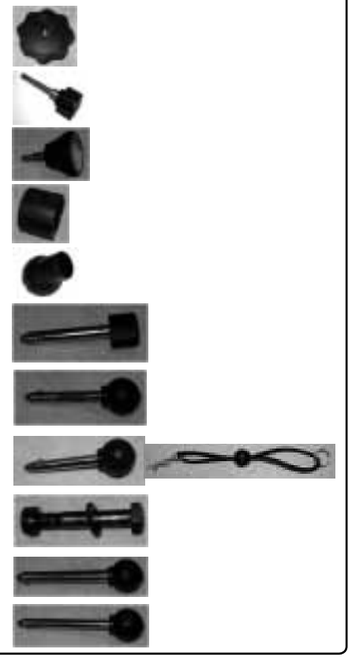
La scala LSP (Livello di Sforzo Percepito) è ottima per stabilire l'impegno dell'allenamento.
Durante gli esercizi verificare il livello raggiunto. Per gli allenamenti del sistema cardiovascolare considerare il livello di circa 5-6. Per l'allenamento alla resistenza e per l'irrobustimento calcolare 4-5.

Livello	Livello di sforzo
0	Nullo
1-2	Molto confortevole, consente di conversare senza sforzo
3	Confortevole, consente di conversare quasi senza sforzo
4	Moderatamente confortevole, consente di conversare con poco sforzo
5	Moderato, la conversazione richiede un certo sforzo
6	Moderatamente impegnativo, la conversazione richiede parecchio sforzo
7	Difficile, la conversazione richiede un grande sforzo
8	Molto difficile, la conversazione richiede il massimo sforzo
9-10	Punta massima dello sforzo, fase del silenzio!

PARTI IN DOTAZIONE AL CLIENTE

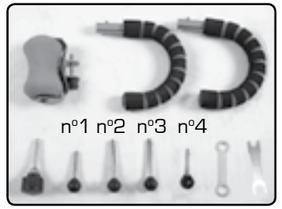
n.	Descrizione
	Componenti (assemblaggio)
1	Maniglione con manopola
2	Staffa di rotazione
3	Manubri per presa (set da 2)
4	Colonna di supporto principale
5	Sedile girevole
6	Struttura di aggancio con bullone/rondella/dado
7	Disco di assemblaggio
8	Struttura di supporto con 2 viti e 2 manopole
9	Staffa d' appoggio posteriore con estremità in gomma
10	Staffa d' appoggio frontale con estremità in gomma
	Elementi di Fissaggi
11	Manopola per maniglione
12	Perno con pomello per lato inferiore sedile
13	Pomello per calibrare la resistenza
14	Estremità di chiusura per staffa d'appoggio frontale
15	Estremità di chiusura per staffa d'appoggio posteriore
16	Perno (8*45) per staffa di rotazione
17a	Perno con pomello n.1 (8*45) per bracciolo con manopola
17b	Perno con foro (n. 4) per la molla della barra centrale e fermaglio di fissaggio
18	Vite/rondella/dado per colonna di supporto principale
19	Vite n.3 (10*65) per staffa d'appoggio posteriore
20	Vite n.2 (8*65) per telaio principale di base





FACILE PROCEDURA DI MONTAGGIO IN 6 FASI

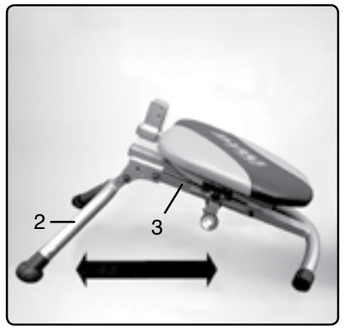
FASE 1



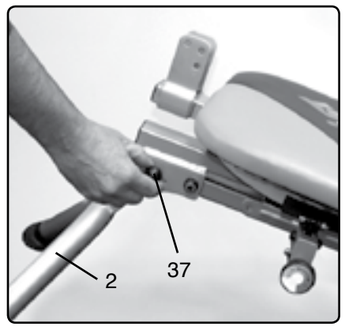
ATTENZIONE
Per evitare di comprimere le dita, tenere le mani lontano dalla zona di apertura al momento di piegare o aprire i particolari.

Estrarre dal cartone e separare con cura tutti i particolari.
(Ai clienti che hanno acquistato il DVD formativo consigliamo di guardare la demo con le istruzioni di installazione)

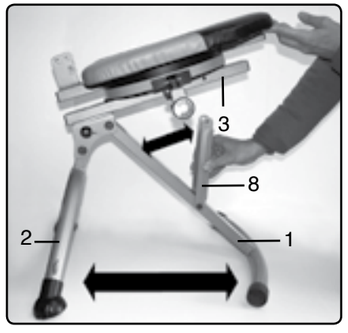
FASE 2



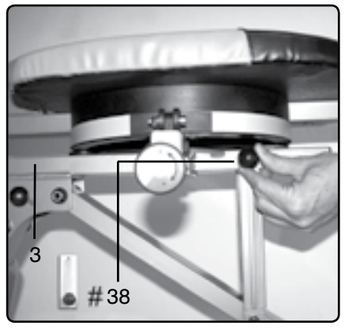
2-1: Aprire il tubo del basamento posteriore (#2) del telaio principale di base (#3)



2-2: Quindi inserire il perno N°3 (#37) sul tubo del basamento posteriore (#2)



2-3: Staccare la staffa a U dal tubo del basamento anteriore (#1) e allinearla con il foro del perno predisposto nel telaio principale di base (#3)



2-4: Inserire il perno N°2 (#38) sulla parte superiore del telaio principale di base (#3)

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON RISULTATI ACCELERATI IN 4 SETTIMANE

Ora che siete diventati abili nell'uso dell'apparecchiatura AB DOER TWIST™ è il momento di parlare molto apertamente: I migliori risultati si ottengono con un allenamento alla resistenza, una buona attività cardiovascolare e un'alimentazione adeguata. Per ottenere il fisico che uno sogna di avere è necessario realizzare tutte queste tre condizioni.

Allenamento alla resistenza

Che ve ne rendiate conto o meno avete già fatto un certo allenamento alla rsistenza – al momento di provare l'apparecchiatura AB DOER TWIST™!
Niente male, vero?
L'allenamento alla resistenza – o allo scopo di irrobustirsi modella e tonifica i muscoli aumentando la densità ossea, contribuendo a prevenire - e talvolta anche a contrastare - l'osteoporosi! L'esercizio regolare con i pesi innalza i valori del metabolismo, riduce la pressione, aumenta la circolazione e favorisce la perdita di grassi.

Attività cardiovascolare

Si definisce attività cardiovascolare tutto ciò che accelera il battito cardiaco e lo mantiene tale per un determinato periodo di tempo. L'attività cardiovascolare brucia tonnellate di calorie, rinforza cuore e polmoni e dà quella sensazione di entusiasmo nell'attività fisica liberando endorfine nel cervello. Una passeggiata, un'escursione in collina vicino a casa o una nuotata in piscina sono tutte attività che stimolano il sistema cardiovascolare!

Flessibilità

Questo è probabilmente l'aspetto più trascurato dell'attività di fitness, ma non per questo meno importante dell'allenamento alla resistenza e dell'attività cardiovascolare. Una buona flessibilità significa migliore capacità di movimento delle articolazioni e degli arti, e spesso si traduce in una riduzione del dolore, in particolare nella parte bassa del dorso, le spalle e il collo. Dopo ogni allenamento estendere i muscoli principali utilizzati così da renderli più flessibili riducendone la rigidità e alleviandone la tensione associate all'allenamento pesante. Il capitolo dedicato agli esercizi di estensione contiene un nutrito elenco di proposte.

Come allenarsi

Ogni settimana dovreste fare esercizi combinati di allenamento alla resistenza, attività cardiovascolare e flessibilità per ottenere i migliori risultati. Ecco come impostarli:

1) Allenamento con AB DOER TWIST™ 5-6 giorni alla settimana per snellire e modellare rapidamente quelle zone problematiche! Chi è super motivato può addirittura ripeterlo due volte al giorno!
2) Chi desidera ottenere una forma perfetta in tutto il corpo e punta a risultati più rapidi dovrebbe utilizzare la dotazione opzionale di resistenza AB DOER TWIST™ Power Resistance Kit per svolgere tutta una serie di esercizi supplementari che fanno lavorare dorso, torace, spalle, bicipiti, tricipiti e addominali.
   Fare gli esercizi per la parte alta del corpo 1-3 giorni alla settimana. Ripetere 10-12 volte ogni esercizio. Man mano che ci si irrobustisce si possono eseguire due serie di ogni esercizio e aumentare da 12 a 15 volte.
3) Dedicare 30-60 minuti all'attività cardiovascolare 3-5 giorni alla settimana per bruciare i grassi dell'organismo, così da poter acquistare una taglia più piccola degli abiti e mettere in risalto i muscoli dopo tanto impegno e fatica con l'apparecchiatura AB DOER TWIST™!
4) Dopo ogni allenamento estendere i muscoli lunghi di gambe, dorso, torace e braccia per 5-10 minuti in modo da renderli più flessibili. Per riferimento vedere gli esercizi di estensione a pagina 22.
5) Sospendere almeno per una giornata intera ogni settimana per dare al fisico la possibilità di recuperare bene le energie dopo l'allenamento.

Questione scottante: Se mi esercito con i pesi mi verranno i muscoli come un uomo?

Certamente no. Le donne non hanno una quantità sufficiente di ormoni maschili per sviluppare la muscolatura come gli uomini. Al contrario, l'allenamento alla resistenza tonifica e modella gambe, braccia, addominali, dorso e torace.

Suggerimenti creativi per l'attività cardiovascolare:

- *Camminare o correre con il proprio cane*
- *Giocare a touch football con i propri figli*
- *Fare sci di fondo*
- *Camminare di buon passo sulla spiaggia*
- *Salire e scendere le scale a casa o iin ufficio*
- *Seguire un corso di fitness in gruppo*
- *Andare a ballare per tutta una serata con la propria ragazza o con la persona amata*
- *Fare qualche vasca in piscina o nuotare in acqua dolce (lago)*

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

1. Per rendere più stimolante la sfida nell'utilizzo di AB DOER TWIST™, è importante allenarsi per mantenere costante la possibilità di muoversi senza incertezze.

2. Si può anche intensificare la sollecitazione posizionando le barre per le braccia sopra le spalle e alternan dole poi alla posizione con le barre sotto le braccia.

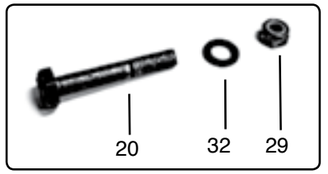
3. Eseguendo i movimenti in modo coordinato si acquista più scioltezza e capacità oltre al maggior controllo muscolare, bruciando più grassi e più rapidamente!

4. Si può intensificare la resistenza a piacimento inserendo una delle barre di resistenza o ruotando il quadrante di regolazione della resistenza di cui è dotato il Sedile a Rotazione Attiva.

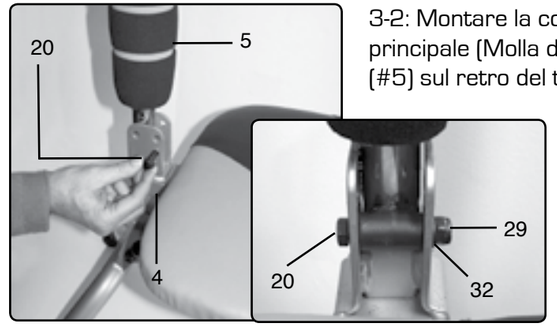
5. In caso di senso di affaticamento in qualsiasi posizione è sufficiente:
   - Cambiare tipo di movimento oppure
   - Rallentare il ritmo, oppure
   - Ridurre la serie di movimenti, oppure
   - Tornare all'esercizio con la barra sotto le braccia, oppure
   - Ridurre la resistenza agendo sul quadrante del Sedile a Rotazione Attiva, oppure
   - FERMARSI, l'allenamento è terminato – complimenti!.

FACILE PROCEDURA DI MONTAGGIO IN 6 FASI

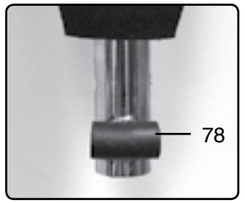
FASE 3



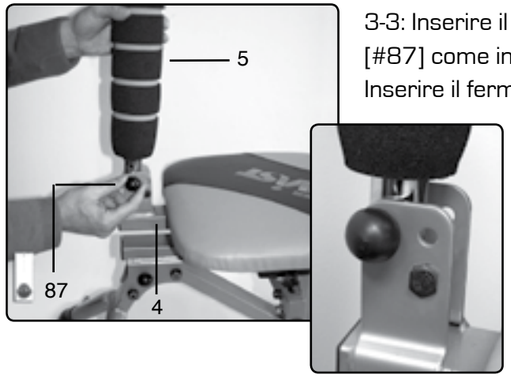
3-1: Rimuovere il bullone (#20), la rondella (#32) & il dado (#29) dal retro del telaio principale superiore (#4)



3-2: Montare la colonna di supporto principale (Molla del montante centrale) (#5) sul retro del telaio principale superiore (#4) in serendo il bullone (#20). Accertarsi di montare la rondella (#32) sotto il dado (#29) e serrare il bullone [#20].

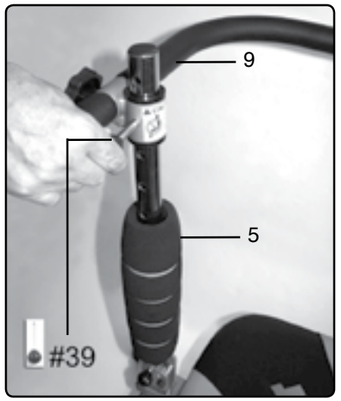


Nota: Accertarsi che la copertura in plastica (#78) sia fissata in posizione (come illustrato) prima di installare la colonna di supporto principale (molla del montante centrale).

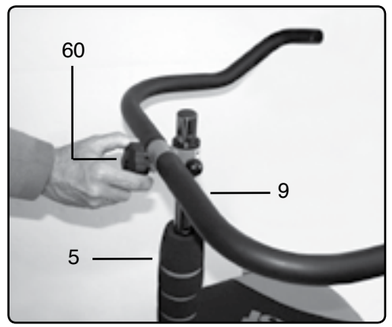


3-3: Inserire il perno con foro n. 4 [#87] come indicato nelle illustrazioni. Inserire il fermaglio (#88) nel foro del perno n. 4 [#87].

FASE 4



4-1: Applicare la barra per le braccia (#9) alla colonna di supporto principale (molla del montante centrale) (#5) e regolare all'altezza desiderata



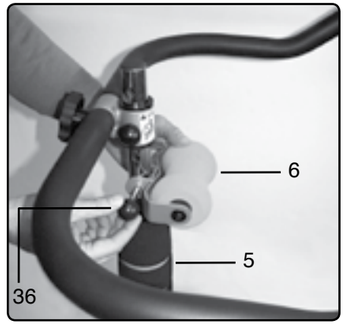
4-2: Fissare la barra per le braccia (#9) con la colonna del supporto principale (molla del montante centrale) (#5) inserendo il perno N°1 (#39)

4-3: Si può serrare e regolare la barra per le braccia (#9) con la colonna del supporto principale (molla del montante centrale) (#5) mediante la manopola di regolazione (#60)

NOTA: Non stringere la manopola eccessivamente. Avvitare accuratamente la manopola per mantenere il maniglione stazionario durante l'esercizio e la rotazione.

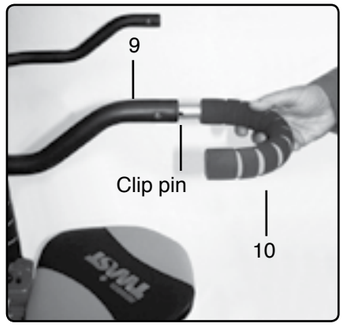
FACILE PROCEDURA DI MONTAGGIO IN 6 FASI

FASE 5



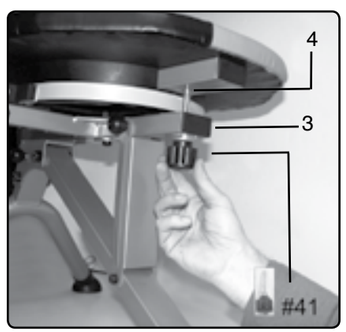
5-1: Applicare il gruppo staffa del rullo (#6) alla colonna di supporto principale (molla del montante centrale) (#5) e regolarlo nella posizione preferita

5-2: Fissare il gruppo staffa del rullo con la colonna di supporto principale (molla del montante centrale) mediante il perno a molla (#36)



5-3: Inserire le barre dell'impugnatura (#10) nella parte anteriore della barra per le braccia (#9) e accertarsi che il perno a graffa (sfere a molla) sulle barre dell'impugnatura sia passato attraverso i fori della barra per le braccia.

FASE 6



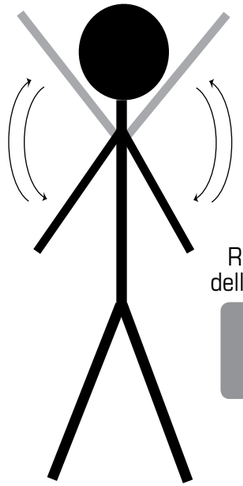
6-1: Avvitare il perno a molla (#41) nella parte anteriore del telaio principale di base (#3)

Per bloccare il sedile e impedirne la rotazione ruotare leggermente il perno a molla (#41) o ruotarlo in senso inverso nella direzione opposta per bloccarlo nel sedile.

Per sbloccare il sedile è sufficiente tirare verso il basso il perno a molla (#41) e ruotarlo leggermente o ruotarlo in senso inverso per consentire la rotazione del sedile.

IL MONTAGGIO È COMPLETO!

PROGRAMMA DI FLESSIBILITÀ E RISCALDAMENTO

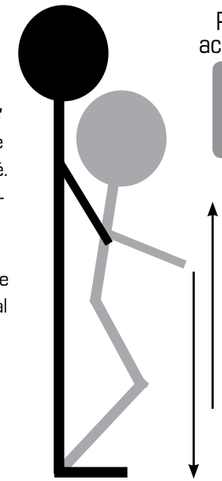


Rotazioni delle braccia

3

3. ROTAZIONI DELLE BRACCIA:

In posizione eretta con i piedi allargati poco più delle spalle, fissare lo sguardo su un oggetto davanti a sé. Mantenere il busto eretto sollevando il torace e lasciando le braccia sciolte lungo i fianchi. Sollevare lentamente la braccia davanti a sé evitando per quanto possibile di piegare i gomiti e compiere ampie rotazioni con entrambe le braccia. Eseguire 5-10 rotazioni in un senso poi cambiare il senso di rotazione ed eseguire altre 5-10 rotazioni. Eseguire i movimenti sempre lentamente evitando di muoversi di scatto. Questo esercizio rende più flessibili spalle, torace, parte alta del dorso, collo e braccia.



Posizione accovacciata

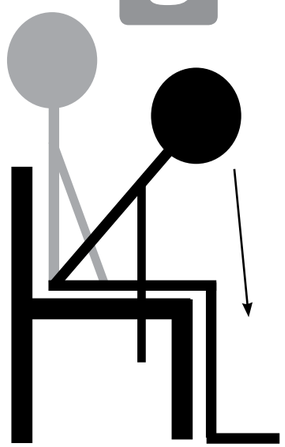
4

4. POSIZIONE ACCOVACCIATA:

In posizione eretta con i piedi allargati poco più delle spalle, fissare lo sguardo su un oggetto davanti a sé. Mantenere il busto eretto così da ottenere una postura eretta del dorso quindi
flettere lentamente le ginocchia per abbassarsi. Accovacciarsi finché la posizione risulta confortevole oppure finché non si comincia a sollevare i talloni dal pavimento. Per bilanciare la posizione, se necessario, sollevare leggermente le braccia in avanti. Scendere lentamente senza saltellare. Ripetere quanto si desidera, preferibilmente 5-10 volte. Il movimento di accovacciamento sviluppa l'equilibrio e il controllo rinforzando i muscoli delle cosce, i fianchi, i tendini delle ginocchia, i polpacci e le caviglie.

Flessione in avanti

5



5. FLESSIONE IN AVANTI:

Stando seduti su una panca o una sedia tenere i piedi appoggiati sul pavimento, allargati poco più delle spalle. Sollevare il torace in modo che la schiena sia diritta e la spina dorsale eretta poi flettersi in avanti all'altezza della vita portando il busto in avanti e verso il basso finché la posizione risulta confortevole. Mantenerla per 3-5 secondi prima di tornare lentamente alla posizione eretta. Accertarsi di non saltellare in avanti. Compiere il movimento lentamente perché potrebbe provocare un lieve senso di vertigine per il fatto di abbassare e sollevare la testa. Eseguire 3-10 flessioni in avanti. Questo movimento è ottimo per mantenere in forma la parte centrale e inferiore del dorso e la colonna vertebrale, i glutei e i tendini delle ginocchia.

Vedere anche il capitolo ESERCIZI DI ESTENSIONE.

PROGRAMMA DI FLESSIBILITÀ E RISCALDAMENTO

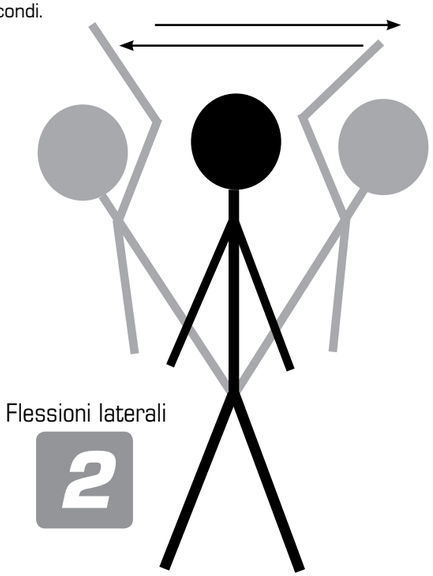
Un programma di flessibilità e riscaldamento costituisce un aspetto importante di qualsiasi routine di sviluppo del fisico e di mantenimento della forma fisica. Generalmente le routine di riscaldamento prevedono ogni tipo e quantità di movimenti che mobilizzano i muscoli, allo scopo di consentire al corpo di muoversi liberamente durante l'attività fisica. Man mano che si acquisisce una maggiore flessibilità le prestazioni sportive e della routine di attività fisica migliorano perché muscoli, ossa e articolazioni hanno acquisito una maggiore capacità di rendimento.

Prima di utilizzare l'apparecchiatura AB DOER TWIST™ è buona cosa dedicare un po' di tempo a preparare il fisico con esercizi di riscaldamento per renderlo più flessibile, migliorare la capacità di rendimento, garantire sicurezza e accelerare la ripresa post allenamento. Il programma di flessibilità e riscaldamento di AB DOER TWIST™ comprende una fase di riscaldamento e di raffreddamento. Tutte le istruzioni sono studiate per consentire di conseguire i risultati previsti rapidamente, con sicurezza e senza annoiarsi.

Torsioni del busto

1

1. TORSIONI DEL BUSTO: In posizione eretta con i piedi allargati poco più delle spalle, fissare lo sguardo su un oggetto davanti a sé. Mantenere il busto eretto sollevando il torace poi le braccia piegandole all'altezza dei gomiti. Mantenendo lo sguardo fisso e facendo perno ruotare o eseguire una torsione della sezione mediana del busto, per quanto possibile verso destra, quindi, senza movimenti bruschi, ruotare in direzione opposta verso sinistra fin tanto che lo consente la flessibilità raggiunta. Cercare di seguire una cadenza ritmica nella torsione da un lato all'altro. Questo semplice movimento scioglie i muscoli irrigiditi, i tendini e i legamenti di tutto il busto e della regione addominale oltre che i muscoli obliqui, il dorso e la colonna vertebrale. Continuare per il tempo desiderato, non meno di 30 secondi.



Flessioni laterali

2

2. FLESSIONI LATERALI: In posizione eretta con i piedi allargati poco più delle spalle, fissare lo sguardo su un oggetto davanti a sé. Mantenere il busto eretto sollevando il torace poi flettere il busto verso destra fin dove la flessibilità lo consente, tenendo i piedi saldamente a terra per mantenersi in equilibrio. Raggiungere la flessione massima confortevole senza movimenti bruschi, poi estendere verso il lato opposto con flessione fin tanto che lo consente la flessibilità ottenuta. Cercare di seguire una cadenza ritmica nella flessione da un lato all'altro. Questo movimento scioglie i muscoli irrigiditi, i tendini e i legamenti verso i muscoli obliqui, la parte centrale e bassa del dorso e la colonna vertebrale, fino a tutta la regione addominale. Continuare per il tempo desiderato, non meno di 30 secondi.

Vedere anche il capitolo ESERCIZI DI ESTENSIONE.

ROTAZIONE ATTIVA DEL SEDILE

La "Rotazione attiva del sedile" è uno dei numerosi progressi tecnologici dell'apparecchiatura AB DOER TWIST™. Questo sedile permette un movimento rotatorio a 180º da destra a sinistra per diversificare ulteriormente la gamma di esercizi e per tonificare maggiormente i muscoli sviluppando il coordinamento e bruciando i grassi.

40

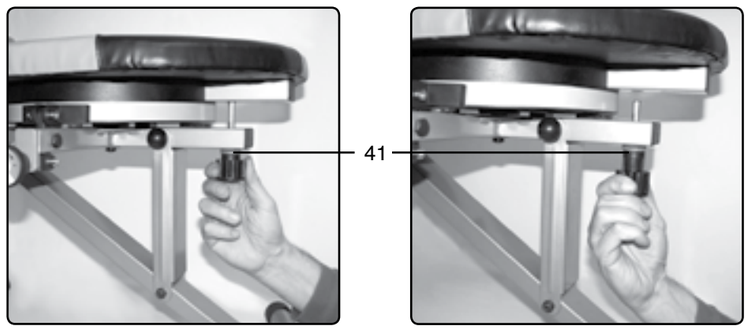
Per sbloccare il sedile è sufficiente tirare verso il basso il Perno a molla (#41) e ruotarlo leggermente o ruotarlo in senso inverso per consentire la rotazione del sedile.

Per monitorare il proprio livello di resistenza ruotare la manopola di resistenza (#40) verso il segno + o il colore più intenso, poi, per ridurre la resistenza, ruotare la manopola nella direzione opposta verso il segno –.

Per bloccare il sedile e impedirne la rotazione ruotare leggermente il perno a molla (#41) o ruotarlo nella direzione opposta per bloccarlo nel sedile.

Perno a molla:

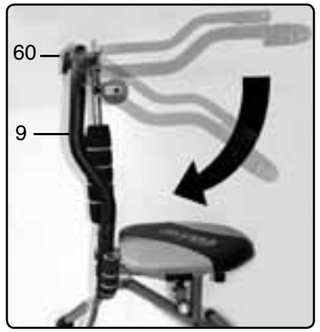
Il perno a molla (#41) si utilizza per bloccare in posizione il sedile a rotazione attiva in modo da evitare che giri, poi con una leggera trazione il perno a molla (#41) può essere abbassato sbloccando il sedile a rotazione attiva per renderlo girevole e diversificare ulteriormente gli allenamenti con AB DOER TWIST™.



41

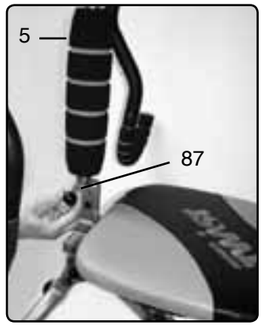
MAGAZZINAGGIO

FASE 1

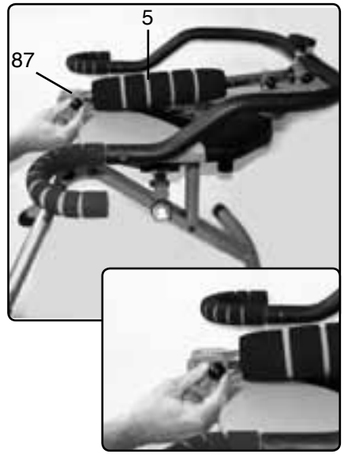


1-1: Allentare la manopola di resistenza (#60) e abbassare la barra per le braccia (#9) come illustrato

FASE 2



2-1: Togliere il fermaglio (#88) dal perno n. 4 [#87] e rimuovere il perno n. 4 [#87] per liberare la colonna di supporto principale (molla della barra centrale) (#5).



2-2: Ripiegare la colonna di supporto principale (molla della barra centrale) (#5) e bloccarla in posizione inserendo il perno n. 4 [#87], come indicato nelle illustrazioni.

ATTENZIONE
Per evitare di comprimere le dita, tenere le mani lontano dalla zona di apertura al momento di piegare o aprire i particolari.

NOTA: Non trasportare/spostare l'apparecchiatura se la colonna di supporto principale (molla del montante centrale) non è bloccata in posizione. Sollevare e/o cercare di spostare l'unità soltanto tenendola saldamente ai due lati del sedile. Non cercare mai di sollevarla o spostarla tirando le barre per le braccia o la colonna di supporto principale (molla del montante centrale)

MOVIMENTI FONDAMENTALI

4. COME IN FASE DI COMBATTIMENTO

(L'apparecchiatura AB DOER TWIST™ è davvero entusiasmante)

Con i piedi saldamente poggiati a terra e ben distanti, chinare in avanti il busto per avvicinarlo alle cosce. Facendo ruotare con movimento deciso il busto da una parte all'altra, con scatti brevi e rapidi, cercare di colpire con forza le ginocchia con moto alternato; fare attenzione a non esaurire tutte le energie. Si può sollevare il busto allontanandolo dalle ginocchia pur continuando a ruotarlo e a colpire per moltiplicare i benefici di questo movimento divertente e molto efficace.

Questo esercizio punta in particolare sugli addominali e gli obliqui, inoltre sentirete l'effetto di un potente allenamento su braccia, spalle e torace!

5. I PATTINATORI

(Pattinare in soggiorno)

Attivare il "Sedile a Rotazione Attiva". Inclinarsi verso sinistra e stendere la gamba destra verso il lato destro del corpo. Facendo perno ruotare il corpo da sinistra verso destra pattinando con le gambe, lanciando il piede sinistro verso l'esterno e poi il destro, mentre il busto e la parte alta del corpo oscillano seguendo il ritmo.

Questo è un movimento divertente ma molto efficace che brucia i grassi in tutto il corpo definendo il profilo dei muscoli addominali, obliqui, di gambe, glutei, braccia, spalle, e di tutto il dorso!

MOVIMENTI FONDAMENTALI

2. OSCILLAZIONI DEL CORPO TIPO BOOGIE-WOOGIE

(Circolari; in senso orario e antiorario)

Con i piedi saldamente poggiati a terra e ben distanti, sedere con postura eretta in PP quindi chinarsi in avanti portando il busto verso le cosce. Raggiunta questa posizione cominciare a ruotare il busto verso destra con movimento circolare fino a compiere un cerchio completo con il busto e la parte alta del corpo. Cominciare compiendo cerchi piccoli lentamente e con movimento controllato, poi, man mano che il corpo si riscalda, allargare il cerchio e aumentare la velocità. Si può interrompere la sequenza e ruotare in senso inverso per variare l'allenamento.

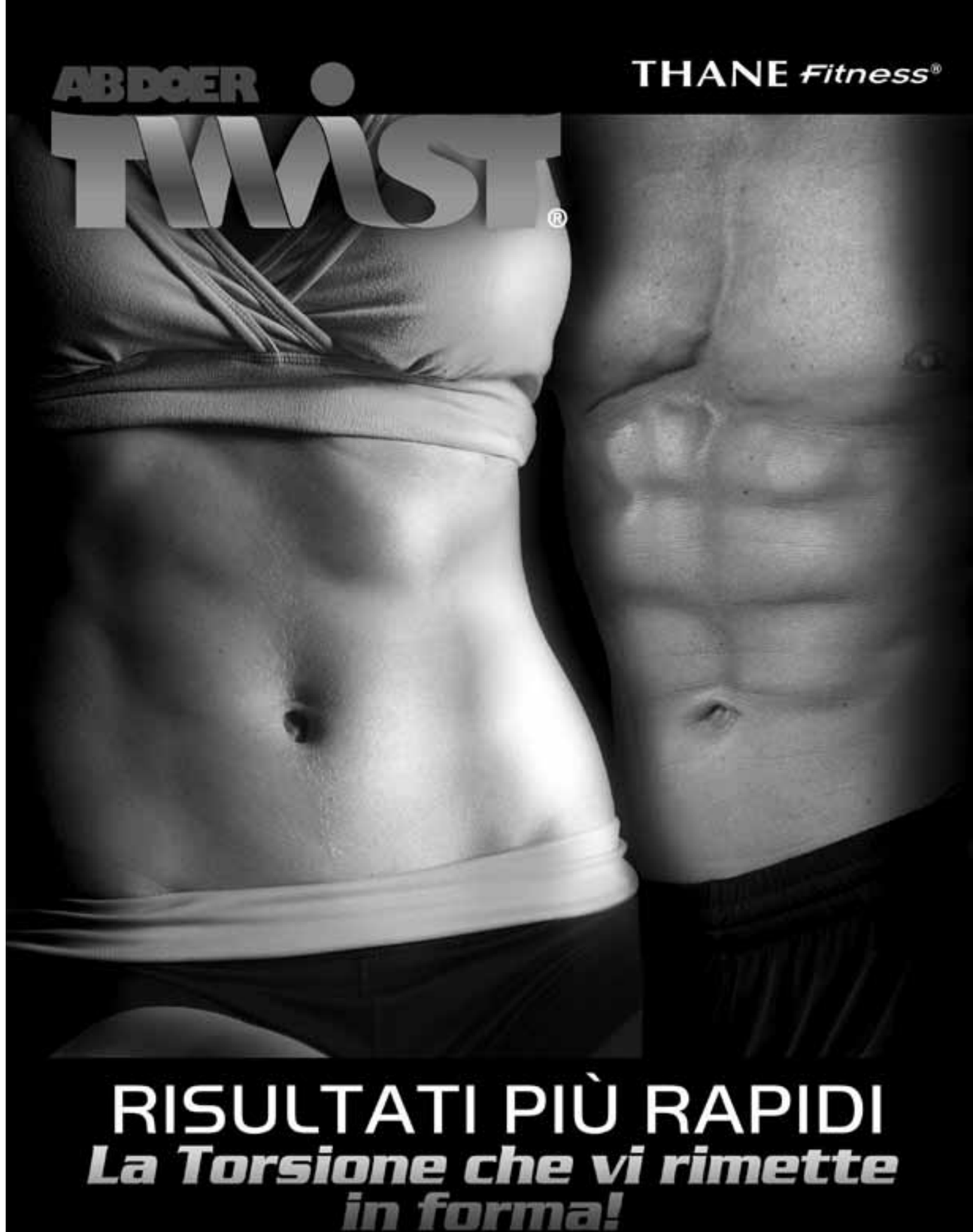
Questo movimento è estremamente efficace per far lavorare TUTTI i muscoli della sezione mediana, tonificando al tempo stesso le gambe e la parte alta del corpo!

3. DISEGNARE UN 8

(Proprio come è scritto; disegnare un 8)

Con i piedi saldamente poggiati a terra e ben distanti, sedere con postura eretta in PP quindi cominciare a muovere il busto e la sezione mediana in modo che le mani scrivano un 8. Il trucco consiste NON nel tirare braccia e mani, ma nel far lavorare gli addominali e i muscoli obliqui. Concentrarsi così da scrivere un "8" il più possibile perfetto. Una volta che si padroneggi bene questo movimento lo si può invertire per scrivere un 8 perfetto nella direzione opposta.

Sebbene questo esercizio faccia lavorare TUTTI i muscoli della sezione mediana, ciò vale in particolare per i muscoli obliqui e gli addominali!



PRIMA DI COMINCIARE

Prima di cominciare il programma di allenamento, si prega di leggere attentamente le seguenti indicazioni

- Indossare abiti comodi, con funzione di sostegno, e indumenti intimi non troppo voluminosi. Capi troppo morbidi possono creare un volume che infastidisce e possono addirittura risultare ingombranti nell'allenamento.

- Per le donne è indispensabile il reggiseno di tipo sportivo, in particolare per chi ha un seno voluminoso, così da sostenerlo e rendere più confortevole l'allenamento.

- Raccogliere e legare i capelli prima di utilizzare l'apparecchiatura AB DOER TWIST™ per evitare il contatto con il rullo Tri-Roller e con altre parti.

- Prevedere sempre una fase di riscaldamento di 5-10 minuti facendo il giro del l'isolato a piedi oppure salendo e scendendo le scale un paio di volte.
  Il riscaldamento prepara il fisico e aiuta e prevenire eventuali lesioni.

- Al termine dell'allenamento prevedere sempre una fase di raffreddamento e di stretching di 5-10 minuti. Il fisico ha così modo di ritornare al suo normale stato di equilibrio migliorando la flessibilità e riducendo l'eventuale dolore e la tensione muscolare.

- In caso di senso di vertigine, capogiro o mancanza di energia sospendere imme diatamente l'attività fisica.
  Camminare lentamente o restare seduti su una sedia in posizione eretta finché il disturbo cessa.
  Assumere poi dei liquidi e riposare. Qualora la condizione di cui sopra persista consultare il medico.

- Sorriso e divertimento: nulla più di un atteggiamento positivo favorisce il conseguimento di ottimi risultati.
  E allora cominciamo con il nostro miglior sorriso e impegno!

MOVIMENTI FONDAMENTALI

Alcuni movimenti base per l'apparecchiatura AB DOER TWIST™

- Studiati da John Abdo

*Le immagini qui riprodotte si riferiscono a un'apparecchiatura precedente.

Ora tocca a voi accendere i motori!

Come cominciare:

Tutti i movimenti cominciano dalla posizione seduta eretta, definita Posizione di Partenza (PP). A piedi allargati, sedere in posizione eretta con la schiena premuta contro il rullo massaggiatore, tirare saldamente verso il basso le Barre Sagomate delle Braccia fin sotto le ascelle per decomprimere la spina dorsale e mantenere una postura eretta.

1. MOVIMENTI RAPIDI DEL CORPO

(Flessione laterale)

Con i piedi saldamente poggiati a terra e ben distanti, sedere con postura eretta nella Posizione di Partenza (PP) poi inclinare il busto verso destra, fare una breve pausa quindi dondolare passando al lato sinistro in un movimento laterale simile a quello di un pendolo.

Questo movimento fa lavorare TUTTI i muscoli della sezione mediana del busto in particolare gli obliqui e la parte bassa del dorso!